

◇学生生活支援行事「Beginner's Cooking School」

〔はじめに〕

味の素株式会社との共催で平成25年度から当栄養クリニックの施設を使い、在学生を対象とし、「調理」を通して栄養面での知識を養い、「食」の大切さを認識できる人材育成の支援を目標に開催している。この教室では料理の基礎を学び、楽しく簡単で美味しい料理を作り、自分の健康管理ができる力をつけることを目指している。在学中に調理力をつけ、将来、食を通して家族の心と体の健康維持に役立ててくれることを願う。

〔内 容〕

本年度は下記の内容で2回実施した。味の素株式会社から講師1名、スタッフ4名の派遣と食材を提供していただき実施している。

・第1回料理教室 7月16日（水） 15：00～17：00

定 員：20名

献 立：主菜 鶏肉とたまねぎのだしうま煮

副菜 さつまいもときゅうりの

マヨネーズサラダ

汁物 トマトたまごのガーリックスープ

ミニ講義：「野菜の健康機能

～緑黄色野菜、トマトの普及と栄養～」

副栄養クリニック長 木戸詔子



・第2回料理教室 11月5日（水） 15：00～17：00

定 員：20名

献 立：主菜 鶏肉の和風トマト煮

副菜 ブロッコリーとリンゴ・クルミの
サラダ

汁物 もやしとキャベツのスープ

ミニ講義：「集中力を高める食生活

～食品の選択と食べ方～」

副栄養クリニック長 木戸詔子



この教室は、1カ月前から学生生活センター管轄の掲示版告示による募集を行い、電話またはメールで参加希望者を先着順で受け付けている。

教室当日の13時から味の素スタッフによる準備が行われ、クリニックスタッフによる14時30分からの受け付けを済ませ、着替え・手洗い等の準備が整い次第開始している。まず、副栄養クリニック長から約3分間の施設紹介と実習室使用上の注意後に、約10分間のミニ講義を行い、味の素の講師による料理の説明と師範があり、4つの実習台に味の素スタッフ1名がつき、約1時間の調理実習を行い、試食後に片付けまで行っている。

〔成 果〕

参加学生の大半が栄養クリニックの施設を利用するのが初めてで、キャンパス内にこのような施設があることに改めて魅力を感じている様子が伺える。「栄養クリニックは、とてもきれいで、整備されており、明るく雰囲気がい」「各班に1人の指導者がついてくれるので、とまどうことが少ない」「簡単にあっという間に美味しい野菜たっぷりの健康食の作り方を学ぶことができ、とても楽しかった」「もっと本格的に料理の勉強がしたい」。そして、「キャンパス内で実施される料理教室は、3講時の授業直後から参加できるように考慮されていて、時間の無駄がなく魅力的である」「もっと定期的にこのような料理教室を開催して欲しい」との要望が多い。

在学中に自分の健康管理ができるようになって欲しいことから、実習の前にミニ講義を行っている。第1回の講義では、若い世代の野菜摂取量が少ないことから、具体的な摂取目標量と3食での摂取方法について説明し、特に、緑黄色野菜に含まれる栄養素の健康機能と調理をしないで摂取できるトマトについて、日本での一般家庭への普及と栄養について資料を使用して説明した。第2回の講義では、「集中力を高める食生活」のテーマで、食事から定期的にエネルギー源としてブドウ糖を脳に供給しなければ、脳は正常な機能が保てないこと、毎日継続して栄養のバランスがとれた食事が必要なこと、特に朝食の大切さを説明し、最近、若い世代で朝食を食べない人が増えているが、食べられる状態になるには、半年位の時間がかかること、朝食の食品の選択上のポイント、食べ方や、生活リズムを整え、睡眠を適切にとり、ストレスを貯めないことの重要性を説明した。

栄養クリニックは一般の市民対象の事業が中心であること、食物栄養学科の学生の研修や研究の場であることから、一般学生対象の企画は制限がある。p.56に示すように学生生活支援センターとの共催で年3回の料理教室と合わせて5回実施しているが、一人の学生が定期的に何度か参加できるような教室を増やして欲しいとの要望があるので、今後も外部団体や企業からの講師派遣などの支援を受けた形での開催を増やす方向で、学生が栄養クリニックの施設をもう少し利用できる機会を増やすことができればと考えている。

(木戸詔子)